



ILCO-nytt

Nr 127 Maj 2024

Jämtlands läns ILCO-förening

Vad känner du till om IBD?

IBD360 är en mobilapp med information och utbildning kring IBD, inflammatoriska tarmsjukdomar, Ulcerös kolit, Crohns sjukdom och mikroskopisk kolit. Här finns även information om hur det kan vara att leva med IBD. Appen är utvecklad tillsammans med hälso- och sjukvårdspersonal.

Ladda ner appen idag

TELOTTS PHARMA

Informationen i appen är avsedd för vuxna över 18 år och ersätter inte en individuell medicinsk bedömning. Arevärdig Utgivare är Tilotts Pharma AB | Gustavslundsv. 135, 167 51 Bromma | www.tilotts.se



**Föreningens adress: ILCO Jämtlands länsförening
c/o Sjödin Storgatan 50 83333 STRÖMSUND
Föreningens telefon hos ordf. 070-5316620
E-postadress: jamtland@ilco.nu**

Styrelsen 2024

Ordf.	Mats Sjödin	070-651 14 07
V ordf.	Göte Olofsson	070-224 26 70
Kassör	Ellen Gidlund	070-296 56 75
Sekreterare	Sigrun Walkeby	070-626 00 71
Ledamot	Barbro Zetterlund	070-544 76 95
Suppleant	Karin Sjödin	070-609 19 47
Suppleant	Linda Näsström	070-678 22 43

Valberedningen:

Karin Sjödin	070-609 19 47
Barbro Zetterlund	070-544 76 95

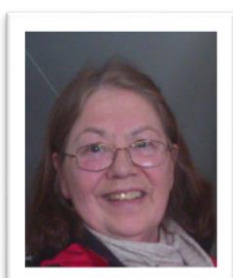
STOMITERAPI MOTTAGNINGEN

Plan12, Lasarettet
STOMITERAPEUTER, LEG: SJUKSKÖTERSKA
Marie Larsson, Kristina "Kickan" Olofsson
Tfn-tid mån - tors 08.00-09.00
Tfn: 063-15 38 98

Styrelsen 2024



Ordförande
Mats Sjodin
Strömsund



Kassör
Ellen Gidlund
Brunflo



Sekreterare
Sigrun Walkeby
Strömsund



Vice ordförande
Göte Olofsson
Tandsbyn



Ledamot
Barbro Zetterlund
Strömsund



Suppleant
Karin Sjodin
Strömsund



Suppleant
Linda Näsström
Östersund



Föreningsdagen

Torsdagen den 23 maj mellan 10.00 - 15:00.
kommer ILCO Jämtlands län att vara på
Östersunds sjukhus Föreningspunkten
Mitt emot kiosken

Passa på att hälsa på oss och träffa en del av
vår styrelse och ta en pratstund med oss.
Att finnas på sjukhuset foajé har blivit en
återkommande aktivitet då vi presenterar
föreningen. **Välkomna!**

Medlemsträff i
Strömsund på
Kafé Tomten Hembygdsgården



Föreningen bjuder medlemmarna på fika
Onsdagen 24 juli kl. 14:00
Anmälan till 070-531 66 20 senast 21 juli
Alla medlemmar är välkomna





Årsmötet 2024



Vårt årsmöte hölls den 9 mars på Clarion i Östersund. Samtidigt uppmärksammades att föreningen fyller 50 år. Vi samlades vid en fika och mingel innan vi steg in i möteslokalen till vårt årsmöte. Vi var 27 personer som mötte upp. ILCO Jämtlands ordförande öppnade mötet och höll en tyst minut för de medlemmar som avlidit under året. Till ordförande för mötet valdes Mats Zetterlund och sekreterare Karin Wöyer Amcoff. Möteshandlingarna gicks igenom utan anmärkning. Det informerades om en mötesplats för cancerberörda i Jämtland som är under bildande. Lite ekonomiska förutsättningar fattas samt ett samtycke från Kraftens hus, som är en förening i Stockholm, Göteborg och Borås för cancerberörda. Ett bildspel presenterades om vad som hänt under de 50 år som ILCO Jämtland har existerat. Ett litet axplock ur åren som gått. Första protokollet som upprättades vid bildandet av ILCO Jämtland var den 14 november 1974 som berättar att det var snöstorm och 25 grader kallt klockslaget noterades också 21:35. Första tiden präglades av att opererade medlemmar var till Stockholm på kurs i bandagering och sen informerade utbildade blivande sjuksköterskor, på äldreboenden, apotek och sjukhus. Först 1987 fick Jämtland sin första stomsköterska efter flera års påtryckningar. Presentation av de aktiviteter som planeras för 2024 Årsmötet avslutades med mycket god 3.rätters middag.

AKTIVITETER 2024

ILCO Jämtland 50 År
Föreningsdagen Maj på Sjukhuset
Resa med Tomé lunch Verkö slott
Tivars gård. Norderön
Surströmming
Stomidagen
Julträffen

Planerade aktiviteter



Karin och Mats

HEJ ILCO – VÄNNER

Under vinters kallaste dagar hade vi besök av ett rådjur vid fågelmataren. Den hade krupit ihop sen den hade kalasat på solrosfröna. Nu låg den kanske och väntade på att tulpanerna skulle titta upp så det är dubbla känslor för rådjuren. Jag vill gärna ha mina tulpaner kvar.



Det kommer nya cancerbehandlingar, det senaste jag läste om är immunterapi dvs man stärker vårt immunförsvar. Man triggar kroppens försvarsceller med ett läkemedel. En viss sorts tjocktarmscancer blir botad tack vare immunterapi. Jag är tacksam att forskningen går framåt och nya rön kommer då och då.

En annan sak är anhöriga till en närstående som får ett sjukdomsbesked som kan kännas jobbigt. En viktig sak man gör är att följa med på läkar- och sjukhusbesök. Dels som stöd, dels för att två personer bättre kan uppfatta all information som ges. De anhöriga har en viktig roll men de måste också tänka på sig själva, det kan bli för mycket, det är tufft, hur mycket skall man finnas till för dem som drabbats av sjukdom. Enligt socialtjänstlagen ska kommunerna erbjuda stöd till anhöriga men det skiljer sig vilken typ av stöd som erbjuds.

Vi jobbar för fullt för att vi ska kunna åka med MS Tomé till Verkö på lunch. Inbjudan kommer då vi har fixat allt runt resa. En omtyckt aktivitet som många vill återuppleva och flera vill åka som inte hade möjligheten förra gången.

Sköt nu om er ha nu en bra vår och sommar
Ordf. Mats Sjödin

Kongressen 2024



Den 4-5 maj var det Kongress i Stockholm för ILCO förbundet, från Jämtland deltog ordf. Mats Sjödin. Vi var 20 st. som hade rösträtt från olika länsföreningar i landet från Skåne till Norrbotten. Trevligt att träffas och utbyta erfarenheter tips och idéer och hur våren har kommit olika lång i vårt avlånga land. Verksamhetsberättelsen och den ekonomiska redovisningen gick igenom. Förbundet har som alla andra föreningar kärvare tider att jobba med. Statsbidraget har legat oförändrat i många år och flera ska dela den kakan. Man hoppas att cancermånaden mars uppstår med aktiviteter från förbundet. I år är det också internationella Stomidagen som hålls var tredje år. Val av styrelse, sjukdom eller andra orsaker gjorde att vi fick in nya i vår styrelse, som kommer att presenteras i vår förbundstidning. Information om Stödverksamheten där 10 st. personer sitter och tar emot samtal via telefonen från de som vill ha info och tips om att få eller redan har stomi från någon som är i samma situation. Fler och fler hittar till stödverksamheten. Information från föreningen Sinoba som vill sprida kunskap kring besvär relaterat till urinblåsan samt främja möjligheterna för var och en att få bästa möjliga behandling och hjälpmedel. En från Sinoba kommer att ingå i styrelsen. Många utnyttjar våra sociala sidor som Facebook, LinkedIn, Twitter under regionala aktiviteter på Facebook sidan kan vi läsa om aktiviteter runt landet. Under lördagskvällen samlades vi till gemensam middag alltid trevligt att träffas fysiskt oftast blir det digitalt nu om åren, via teams.

Nedskrivet av Mats Sjödin



Kokboken

Kycklingsoppa

1 msk smör
1 gul lök
1 vitlöksklyfta
2 tsk curry
2 medelstora potatisar
1 burk (ca 300gr) majs
2 kycklingfiléer eller grillad kyckling
2 ½ dl Grädde
1 tomat
Tabasco efter smak
Vatten + kycklingfond

Fin hacka lök, fräs tillsammans med curry och vitlöken. Tillsätt tärnad potatis, majs, kyckling och tomat. Häll på vatten och fond. Låt koka tills potatisen är kokt. Häll på grädde, smaka av med salt och peppar. Servera med bröd och crème fraîche.

Minnesgåva

ILCO Jämtlands Minnesfond

Till stöd för människor med mag - och tarmproblem



BG 5559-0194 Swedbank
Gåvotelefon 070-531 6



Vad är tarmsvikt?

Det som kännetecknar tillståndet tarmsvikt är att tarmarnas längd eller funktion inte räcker till för att ta upp den vätska eller näring som kroppen behöver. För att hälsa och välmående hos den med tarmsvikt inte skall äventyras, behöver tarmarna hjälp genom tillförsel av dropp som kan bestå av vätska eller näring. Orsakerna till att vissa utvecklar tarmsvikt är många men de vanligaste är:

- Upprepade tarmförkortande operationer på grund av inflammatorisk tarmsjukdom.
- Förlust av tarm på grund av dålig blodcirkulation.
- Nedsatt rörlighet i tarm vilket leder till nedsatt funktion.
- Fistlar (avlöpare från tarm som dränerar den på innehåll) mellan och från tarm med förluster av tarminnehåll.

För de som drabbas av sviktande tarm finns i stort tre scenarion: Tarmsvikt kan uppstå akut i samband med svår sjukdom och operation. Magtarmkanalen kan då bli tillfälligt obrukbar för intag av föda och vätska, detta tillstånd varar i högst tre månader. Vissa får en mer varaktig tarmsvikt (sex månader) som kan bero på stomier, fistlar eller kirurgiska komplikationer. Man kan bli bra efter att fisteln åtgärdats eller efter att tarmarna kopplats ihop igen. Hos en liten grupp personer kvarstår behovet av vätske- och näringsdropp livslångt, uppskattningsvis finns det ett par hundra personer i Sverige med detta behov.

Källa: Internetmedicin

Citatet

*Förlora aldrig tron på mänskligheten. Den är som ett hav.
Bara för att några droppar är smutsiga gör det inte
hela havet smutsigt / Mahatma Gandhi*

Sid 9

Experten förklarar: Därför kan du dö av ett brustet hjärta

Kan man verkligen dö av ett brustet hjärta? Svaret är ja, det kan man. Takotsubo syndrom kallades det när stress och sorg får delar av hjärtat att sluta fungera. På Sahlgrenska Universitetssjukhuset pågår forskning på nya behandlingsmetoder.

Att lida eller dö av ett brustet hjärta kanske låter lite väl poetiskt. Men det är fullt möjligt och inte helt ovanligt att hjärtat kan skadas fysiskt av sorg eller emotionell stress.

– Stora delar av vänster kammare kan sluta pumpa helt enkelt. Det ser verkligen bisarrt ut, säger Elmir Omerovic på Sahlgrenska universitetssjukhuset.

Vetenskapligt prövad behandling saknas

Cirka 60 personer i Sverige drabbas varje månad av så kallat brustet hjärta, men mörkertalet bedöms vara stort, enligt Omerovic. I en studie där 1000 patienter deltar, tittar man nu närmare på behandlingsmetoder för syndromet.

– Dessa patienter behöver bästa möjliga vård men det vetenskapliga underlaget för den bästa behandlingen saknas i nuläget, säger hjärtläkaren Elmir Omerovic på Sahlgrenska.

STUDIEN OM TAKOTSUBO SYNDROM

Broken-swedeheart är en världsunik klinisk prövning där forskare i Sverige för första gången inkluderar en stor andel patienter med misstänkt eller bekräftad Takotsubo syndrom. Ett tillstånd som klassades som ett syndrom i Sverige först 2005.

Studien ska öka kunskapen om rätt behandling av patienter med brustet hjärta och därmed bidra till förbättrad diagnostik, behandling och överlevnad.

Studien drivs av Västra Götalandsregionen genom Sahlgrenska Universitetssjukhuset och Sahlgrenska akademien med projektledning från Gothia Forum. Målet är att 20 sjukhus ska delta i studien och att cirka 1000 patienter ska ingå.

Källa: Sahlgrenska universitetssjukhuset

Sid 10



POESISIDAN



Norrländsk Accent

Jag står här mitt i staden
på en plats jag länge känt
Men jag kommer alltid ha den
Min norrländska accent

Mitt yttre kan jag göra
om till nåt jag har bestämt
men du kommer alltid höra
min norrländska accent

Jag behöver inte sakna
min tid är som ett lån
för jag vill en dag tillbaka
till den plats jag kommer från

hoppas att du finns där
och gläntar på din dörr
så jag och du kan minnas
om sånt vi gjorde förr

Jag står här mitt i staden
på en plats jag länge känt
Men jag kommer alltid ha den
Min norrländska accent

Östen med Resten

Bingo Lotto

Vinn en förmögenhet samtidigt som du hjälper föreningen.

De pengar som föreningen tjänar på Bingo Lotto går oavkortat till föreningens verksamhet.

Ni kan även köpa lotter digitalt
scanna QR-koden och följ
anvisningen så gynnar du föreningen



Föreningen säljer Sverigelotter.



Tänk så bra att ha några lotter hemma till någon som
fyller år har namnsdag eller man vill uppskatta något de gjort.
Du som är intresserad av att beställa lotter ring
Ordf. Mats Sjödin tel. 070-531 66 20 **E-post:** Jamtland@ilco.nu



Jämtlands läns ILCO-förening



Koppla av och känn dig trygg med NovaLife TRE™ 1-dels Soft Convex förband

Ett förband utvecklat för att hålla huden naturligt frisk.

Den konvexa hudskyddsplattan slätar ut intilliggande
hud och ger stomin en lätt knuff rätt ner i påsen.
Dessutom kan den mjukt formbara hudskyddsplattan
bidra till extra skydd mot läckage.



Scanna QR-koden för att komma till www.dansac.se där du också kan beställa varuprover.
Du kan även kontakta kundservice på tel. 02001 25514 eller maila till info.se@dansac.com.



Les bruksanvisningen för information om användningsområde, kontraindikationer,
varningar, försiktighet och anvisningar före användning. Dansac, Dansac-logotyp,
NovaLife och TRE är varumärken som tillhör Dansac AB. © 2024 Dansac AB.

